

STRES

Şişli Mesleki Eğitim Merkezi

Asil Arslan

Rehberlik Öğretmeni

STRES NEDİR?

- Stres, uyum sağlanması ya da tepki verilmesi gereken herhangi bir tehlike anında gösterdiğimiz fiziksel, psikolojik ve zihinsel tepkilerdir.

Stresin Etkileri

- ▶ İnsanlar, fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak **dengeli** bir biçimde yaşamla uyum içerisinde olmak isterler.
- ▶ Başımıza gelen olaylar ya da tehditler, kısa süreliyse, gücümüz yetiyorsa ve tekrar dengemizi kurduysak stresle başedebiliyoruz demektir.
- ▶ Aşırı rekabetçi insanlar hariç insanlar bilir ki; stres **sağlık dengelerimizi** bozar ve düzeltilmesi gerekir.

Streste Gösterilen Tepkiler

- ▶ Bizim heyecan olarak hissettiğimiz, stres hormonlarımızın (adrenalin ve kortizol) artmasıdır.
- ▶ Stres hormonlarımız arttığında vücudumuz, kısa süre için kalp atışını ve kan basıncını artırmak gibi tepkiler verir.
- ▶ Bu tepkiler çok kısa bir sürede bizi tehlikeden kurtarmak için vardır.
- ▶ Uzun süren ve tekrar tekrar mârüz kaldığımız stres tepkisi (kronik stres) ise vücudumuzdaki doku ve organlara zarar vermeye başlar.

Kronik Stres

► Stresi körükleyen ve kronikleşmesine sebep olan 3 faktörden söz edebiliriz.

1. Tekrar
2. Öngörememezlik
3. Kontrol Eksikliği

Bir yaşam örneğiyle bu üç faktörü anlamaya çalışalım.

Üst komşunuzun sürekli kavga ettiğini düşünün. Birden başlıyor, sürekli tekrar ediyor, ne zaman biteceğini bilmiyorsunuz ve bitirmek için bir yönteminiz yok.

1. Tekrar: Sürekli tartışıyorlar.
2. Öngörülmezlik: Bir anda tartışmaya başladılar ve ne zaman sonlanacağını bilmiyorsunuz.
3. Kontrol Eksikliği: Tartışmayı durduracak doğrudan bir yönteminiz yok.

Kronik Stres: Gizli Tehlike

- ▶ Kronik stres gizli bir tehlikedir.
- ▶ Modern yaşam, strese sebep olan etmenleri tümüyle ortadan kaldırmamıza izin vermez.
- ▶ Stresi tümüyle ortadan kaldırmıyorsak da, stres kaynaklarını azaltabilir, vücudumuzun olumlu tepkilerini artırabiliriz ve en önemlisi stresin kaynağı olmayı bırakabiliriz.

Yoğun Stresli Yaşam Tarzı

- ▶ Birey, kronik ve azaltmadığı bir stres ortamında yaşar.
- ▶ Bir ya da daha fazla süregelen stres ortamına hapsolmüştür.
- ▶ Tatsız, yorucu ve hoşlanmadığı işlerde çalışır.
- ▶ Sürekli zaman stresi yaşar ve sürekli birşeyleri yetiştirmeye çabalar.
- ▶ Henüz gerçekleşmemiş olaylar için endişe duyar.
- ▶ Sağlık alışkanlıkları kötüdür.

Düşük Stresli Yaşam Tarzı

- ▶ Birey, yaşamak durumunda kaldığı stresi, kendini geliştirmek için kullanır.
- ▶ Zaman zaman stresten uzak durmak için kendine fırsat tanır.
- ▶ Kendini geliştirebildiği, doyurucu ve harcadığı zamana değen işlerde çalışır.
- ▶ Aşırı yüklendiği zamanlarını, nefes aldığı aktivitelerle dengeler.
- ▶ Yaşayabileceği tehlikelere karşı önlem alır.
- ▶ Dengeli beslenir, spor yapar ve kötü alışkanlıklardan uzak kalır.

Yoğun Stresli Yaşam Tarzı

- ▶ Yaşam etkinlikleri ya tek yanlıdır ya da dengeli değildir. (İş yaşamı, sosyal etkinlikler, para kazanmak ya da egzersiz yapmak gibi sadece birini yapar.)
- ▶ Gevşemekten ve planlanmış etkinliklerden keyif almaz.
- ▶ Baskılı ya da stresli durumları sessizce kabul eder ve sessizce acı çeker.

Düşük Stresli Yaşam Tarzı

- ▶ Yaşam etkinlikleri dengededir, enerjisini değişik etkinliklere paylaştırır.
- ▶ İddiasız bir biçimde basit etkinliklerden keyif alır.
- ▶ Kendini gereksiz baskı altına sokmaz, zamanı etkili kullanır.

Stresle Bařetmede Etkili Yollar

Durumu deęiřtirebiliriz

Ya da duruma gösterdiğimiz tepkilerimizi deęiřtirebiliriz.

Stresle Bařetmede Etkili Yollar

- ▶ Olumsuz duygularımızın farkına varmak ve olumlu düşünmeye çabalamak, hem stresi azaltır hem de olumluları görmemizi sağlar.
- ▶ Strese sebep olacak bir duruma girmeden önce kendimizi hazırlamak.
- ▶ Stresimiz, insan ilişkilerinden kaynaklanıyorsa, sorunlarımızı ö kişilerle çözmek.
- ▶ Düzenli spor yapmak, hem kaygı ve gerginliği azaltır hem de insanın kendisine saygısı artar.
- ▶ Sağlıklı beslenmek: Hazır ve paketlenmiş gıdalardan uzak durarak bol bol sebze ve meyve yemek. Şeker ve aşırı tuzdan uzak durmak. Kafein içeren içecekler (kahve, kola, çay) tüketmemek.
- ▶ Uyumaya özen gösterin. 8-9 saat ve gece karanlığında uyuyun. Uyumadan en az 3 saat önce yiyecek-içecek alımını durdurun ve korku filmi izlemek gibi gergin aktiviteler yapmayın.
- ▶ Gerektiğinde *hayır* diyebilirsiniz.
- ▶ Stres anında derin ve karnınızdan nefes alın ve omuzlarınızı gevşetin.
- ▶ Başkalarından gelen önerilere açık olun ama son kararı yine kendiniz verin.
- ▶ Sorunlar ortaya çıktığında çözmeye çalışın, birikip dağ gibi olmasına fırsat vermeyin.

Stresle Bařetmede En Etkili Yol

Stresle m¼cadelede en etkili yol,

Stres kaynağı olmamaktır.

Yani başkalarının stres yaşamasına sebep olmamalıyız.

Herkes, başka bir insana sorun çıkarmaya çalışmazsa, insanlık olarak çok daha az stres kaynaklarımız olacaktır.

İlginize teşekkür ederim.